

みなさんと センターをつなぐ ポストです！ 熊西市民センターだより たらばるポスト

たらばる(田良原)＝センターがある古い地名です。隣に田良原公園、前面に田良原池があります。



ホームページ



KUMANISHICC

令和 7 年 11 月 1 日
北九州市立熊西市民センター発行
〒806-0055 北九州市八幡西区幸神 4-3-1
☎ 093-621-3182 Fax 093-621-3183

第294号

発行責任者
館長 中島 浩史

センター11月の行事予定



日(曜)	時 間	内 容
1 日(土)	10:00～12:00	三世代交流ニュースポーツ「モルック」
6 日(木)	10:00～12:00	健康づくり講座「脳卒中のお話」
7 日(金)	13:00～16:00	健康づくり部会 会議
13 日(木)	10:30～12:00	民生・児童委員協議会
15 日(土)	10:00～12:00	くまにしキッズクラブ(うどん作り)
16 日(日)	10:00～12:00	熊西校区防災訓練
18 日(火)	12:00～13:00	ふれあい昼食交流会
20 日(木)	10:00～12:00	たらばるわくわく塾(カラー診断講座)
21 日(金)	18:45 集合	夜間防犯パトロール
22 日(土)	10:00～12:00	たらばるわくわく塾(ウクレレ体験講座)
26 日(水)	10:00～12:30	キッチンでコミュニケーション(お菓子)
28 日(金)	10:00～12:00	社会福祉協議会 連絡調整会議
29 日(土)	10:00～12:00	土曜講座「食料自給率の向上について」

ふれあい昼食交流会

対 象：「一人暮らし」または「夫婦のみ」
の世帯で 65 歳以上の方

参加費：材料費として 500 円(当日徴収)

※ふれあい昼食会への参加は、熊西
市民センターまで事前の申込みを
お願いします。 ☎621-3182

※今月の催しは、当センタークラブ
『アロハアイナ熊西』の皆様によるフラダンスです。

11月18日(火)

受付 11:30～

会食 12:00～13:00



10
月
は、
『銭
太
鼓
の
演
奏』
で
し
た。

カラー診断講座

<日 時> 11月20日(木)
10:00～12:00

<参加費> 無料

<定 員> 10名(先着順)

<講 師> 飯島 志津子 先生

♪この機会に自分に似合う
色を見つけてみませんか！

たらばるわくわく塾
申込受付中

たのしく弾こう!!
はじめての
ウクレレ弾き語り講座

<日 時> 11月22日(土)
10:00～12:00

<参加費> 無料

<定 員> 10名(先着順)

<講 師> 池上 栄次郎 先生

※ウクレレをお持ちの方はご持参
ください。

パイシートで作る“お菓子”

<日 時> 11月26日(水) 10:00～12:30

<材料費> 1,000 円

<講 師> 鹿瀬島 まどか 先生

<持ち物> エプロン、三角巾、マスク

※2種類のお菓子を作ります。
1つはクリスマスアレンジです。



たらばるわくわく塾

土曜講座

<17回目> 11月29日(土) 10:00～12:00
食料自給率の向上を真剣に考えよう！
～代替肉、昆虫食・等の最新情報～

※お申込み・お問合せは市民センター(621-3182)まで

講座報告

熊西小学校 企画交流クラブ <第2回>

10月6日(月)、山田志津先生に
『ミキ作りと応用料理』を教わ
りました。米奇(ミキ)は、植物由
来の発酵食品で、夏バテ気味の
体を優しく労わってくれたよ
うに感じました。ミキを使った
応用料理も教わり、大満足の時
間を過ごしました。



美味しい料理が並びました！

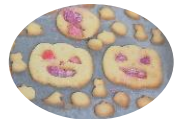
男性シニア料理教室



10月8日(水)、今月はリクエスト
にお応えし、『シソ入り餃子』作
りに挑戦しました。溢れんばかりの
餡に四苦八苦しながら皮を包みま
した。その他『わかめのナムル』『中
華スープ』『杏仁豆腐』とボリュ
ーム満点の料理をいただきました。



くまにしキッズクラブ



10月18日(土)、今回は“ハロウィ
ンのお菓子作り”にチャレンジしま
した。ポップコーン入りの“おばけ
の手、ハロウィン風ステンドグラス
クッキーと、ハロウィンが待ち遠し
くなるお菓子をみんなで力を合わ
せて作りました。



熊西市民センタークラブ協議会主催

万華鏡を作ろう

が
ステ
キな
ぞろ
い！
“万
華
鏡”



10月25日(土)、クラブ協議会の初
企画で『万華鏡』を作りました。筒
の中でキラキラ光る不思議な世界
に“綺麗！”という声が多く聞かれ
ました。大人も子どももワクワクし
ながら万華鏡作りを楽しみました。

令和7年度 熊西市民センター 特定健診

健診日時：令和8年2月18日(水) 13:30～15:00

※結果返し 3月4日(水)

予約受付開始日 11月18日(火)～

令和7年度は『ネット・電話での予約制』で、
先着順となります。(人数上限に達し次第受付終了)
予約受付は健診日の10開庁日前までです。



ネット予約はこちら

《予約先》 集団検診予約センター：0570-783-077
または093-953-6168

受付時間：午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)

※通話料がかかります。混雑時はつながりにくい場合があります。

11月の妊産婦・乳幼
児なんでも相談は、
第1月曜日が祝日の
ためお休みです。

11月の
フリースペースは、
10日、17日です。
※詳細は裏面にて！

